

2025.4.8更新

火曜日

スタジオ

プール

ジム

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

22:30

23:00

7:30~8:15

協栄シェイプボクシング

前案に合わせたボクシング動作

鈴木康津子

8:55~9:40

美輪ライエクササイズ

体幹、肩甲骨を安定させる

yuka

10:00~10:45

ヘルピックスストレッチ

ゆっくりゆっくり可動域を広げる

Kaori

11:00~11:45

ラテンダンス

雰囲気やリズムを楽しむダンス

渡部利香

12:00~12:45

24式太極拳

心と体の両面でゆとりある動きを学ぶ

小松歩子

13:00~13:30

UBOUND

町田紀子

13:55~14:40

背骨コンディショニング

ゆっくりゆっくり可動域を広げる

小林伸江

15:00~16:00

体育スクール

【ジュニア】

キッズ

16:15~17:15

スイミング

スクール

【ジュニア】

キッズ

17:00~18:00

スイミング

スクール

【ジュニア】

キッズ

17:30~18:30

スイミング

スクール

【ジュニア】

キッズ

18:00~19:00

体育スクール

【ジュニア】

キッズ

18:55~19:40

ZUMBA

脂肪燃焼系ラテンダンス

YUMI

19:55~20:25

BODYPUMP

福島佑奈

20:00~21:00

スイミング

スクール

【成人】

水曜日

スタジオ

プール

ジム

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

22:30

23:00

7:30~8:15

美輪フェイス

顔のエクササイズ

時田るみ子

9:25~9:55

エアロスタート

中村勝美

10:10~10:45

スイミング

スクール

【ベビー】

11:10~11:45

筋力リソースヨガ

機能改善を目的としたヨガ

SHI-YA

12:10~12:40

12:10~12:40

12:05~12:35

テクニカルリッスン

片岡のり子

12:40~13:10

有料セミナー

パーソナル

スタッフ

12:55~13:40

グラマラスフィット

熱力のボディを目標するトレーニング

松田麗子

13:55~14:40

リラクソヨガ

座位中心のやさしいヨガ

ユキ

14:55~15:40

ヘルピックスストレッチ

ゆっくゆっく可動域を広げる

ユキ

16:00~17:00

avex dance master

【ジュニア】

スターター

17:10~18:10

avex dance master

【ジュニア】

スターター

18:20~19:20

avex dance master

【ジュニア】

スターター

19:45~20:30

ラテンダンス

雰囲気やリズムを楽しむダンス

片山千穂

20:45~21:30

BODYPUMP

バーベルエクササイズ

OISHI

20:00~21:00

スイミング

スクール

【成人】

木曜日

スタジオ

プール

ジム

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

22:30

23:00

7:30~8:15

リラクソヨガ

座位中心のやさしいヨガ

小泉雅子

9:20~10:05

グラマラスフィット

熱力のボディを目標するトレーニング

川又珠実

10:10~10:35

アクア45

11:00~12:00

脂肪燃焼系ラテンダンス

小松真太郎

11:35~12:05

UBOUND

町田紀子

12:05~12:35

テクニカルリッスン

片岡のり子

12:40~13:10

ディスタンス

スタッフ

13:20~14:05

スローボディシェイプ

自宅でもできるエクササイズ

中村勝美

14:25~15:40

有料スクール

15:00~16:00

スイミング

スクール

【ジュニア】

16:00~17:00

avex dance master

【ジュニア】

スターター

17:10~18:10

avex dance master

【ジュニア】

スターター

18:20~19:20

avex dance master

【ジュニア】

スターター

19:40~20:25

Strength Development

王道の筋力トレーニング

石村

20:45~21:30

BODYCOMBAT

格闘技エクササイズ

SHI-YA

20:00~21:00

スイミング

スクール

【成人】

金曜日

スタジオ

プール

ジム

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

22:30

23:00

7:30~8:15

BODYCOMBAT

格闘技エクササイズ

白石周史

9:15~9:45

美輪フェイス

寄名奈穂

10:00~10:45

美輪ライエクササイズ

体幹、肩甲骨を安定させる

寄名奈穂

11:05~11:50

リラクソヨガ

座位中心のやさしいヨガ

岡村幸

12:05~12:35

BODYPUMP

OISHI

12:15~13:00

アクア45

小山文乃

13:20~14:05

協栄シェイプボクシング

前案に合わせたボクシング動作

鈴木康津子

13:55~14:40

けいらストレッチ

足の指を伸ばし、下半身の筋肉をほぐすストレッチ

中村勝美

15:00~16:00

体育スクール

【ジュニア】

キッズ

16:15~17:15

スイミング

スクール

【ジュニア】

キッズ

17:30~18:30

体育スクール

【ジュニア】

キッズ

18:45~19:30

ステップライト

ステップと音楽で楽しくエクササイズ

井上千枝

19:50~20:35

UBOUND

トランポリンエクササイズ

SAAYA

20:55~21:40

ZUMBA

脂肪燃焼系ラテンダンス

小松真太郎

20:30~21:15

スピード&

ディスタンス

スタッフ

土曜日

スタジオ

プール

ジム

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

22:30

23:00

8:30~9:30

体育スクール

【ジュニア】

キッズ

8:30~9:30

スイミング

スクール

【ジュニア】

キッズ

9:40~10:40

体育スクール

【ジュニア】

キッズ

11:10~11:55

UBOUND

トランポリンエクササイズ

OISHI

12:15~13:00

BODYPUMP

バーベルエクササイズ

OISHI

13:00~13:45

アクア45

大賀那知子

14:30~15:30

チャタンス

【ジュニア】

キッズ

15:40~16:40

チャタンス

【ジュニア】

キッズ

16:50~17:50

チャタンス

【ジュニア】

キッズ

18:00~19:00

スイミング

スクール

【成人】

19:00~19:45

BODYCOMBAT

格闘技エクササイズ

白石周史

日曜日

スタジオ

プール

ジム

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

22:30

23:00

8:20~9:20

体育スクール

【ジュニア】

キッズ

8:30~9:30

スイミング

スクール

【ジュニア】

キッズ

9:30~10:30

体育スクール

【ジュニア】

キッズ

11:00~11:45

ピラティスプラス

インナーマッスを鍛えるピラティスエクササイズ

山田和江

12:10~12:55

リラクソヨガ

座位中心のやさしいヨガ

井上美保子

13:15~14:00

ZUMBA

脂肪燃焼系ラテンダンス

吉村麻美

14:20~15:20

有料スクール

15:00~16:00

スイミング

スクール

【ジュニア】

15:40~16:40

体育スクール

【ジュニア】

キッズ

16:00~17:00

スイミング

スクール

【ジュニア】

キッズ

17:00~17:45

BODYCOMBAT

格闘技エクササイズ

福島佑奈

【プログラムについて】

●アクア(定員20名) ~ 20名 コース/21名以上~コース ※WEB予約必須

●スピード&ディスタンス(定員20名) ~ 20名 コース/21名以上~コース

●テクニカルプログラム(定員22名) ~ 10名 コース/11名以上~コース

●グルグルに参加について

●参加する場合は必ず事前予約が必要です。

●グルグルは参加には予約が必要です。

●参加については予約者のみとなっております。詳細はスタッフまでお問い合わせください。

【営業時間】

平日 7:00~23:00 土曜 8:00~22:00 日曜祝日 8:00~20:00

休館日:月曜日

【グルグルエクササイズに参加について】

●プログラム予約はレッスン終了10分後から4週間後の同時刻まで予約可能です。

●レッスン開始10分前までチェックインがない場合、自動的にキャンセルとなります。

●直前予約はレッスン開始10分前が開始時間の空き枠は所有枠外で予約可能です。

●キャンセルは、レッスン開始15分までWEBで行えます。

●水分補給はペットボトル等の付与の持ち込み可能取次です。

●(ガス製品を除く)

●スタジオ内への入出はインストラクターの指示に従い、速やかに退出してください。

●全てのプログラムにおいて、レッスン開始前の途中入場は禁止させていただきます。

●各声および大声、後方からの割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮ください。お気遣いのある方にご参加ください。

●館内を移動する際はお客様とご挨拶ください。

●都合により、スケジュールを変更して頂く場合がございます。

●施設内の案内表示、もしくはホームページにて代替のご案内をしております。

●各エリア、マナーアップにご協力頂きますようお願いいたします。

●休館時間には必ず十分な水分補給を必ず行ってください。

●プログラム名は変更を保留するものではありません。

商品を使用するクラス

商品使用の途中で行くクラス

スクールクラス(有料)

スクールクラス(有料)

◆プログラムはこちら

◆代付情報はここ

商品を使用するクラス

商品使用の途中で行くクラス

スクールクラス(有料)

スクールクラス(有料)